

VITADROM-KURSPROGRAMM VOM 21.12.2018 - 06.01.2019

REHASPORT-PAUSE VOM 21.12.2018 - 06.01.2019

DATUM	TAG	ÖFFNUNGSZEITEN	KURSZEITEN	KURSIHALT	BETREUUNG
21.12.2018	FR	08.45 – 22.30	09.00 – 09.55	Fit bis 100	Nadine Perchinig
			10.00 – 10.55	Rücken-Fit	Nadine Perchinig
			11.00 – 11.55	Pilates (A)	Nadine Perchinig
			18.00 – 18.30	Bauch intensiv	Giuseppe Centonze
			18.35 – 19.30	Rücken-Fit	Giuseppe Centonze
			19.35 – 20.30	Happy Weekend	Giuseppe Centonze
22.12.2018	SA	09.45 – 20.00	10.00 – 10.55	Yoga	Alexandra Klaes
23.12.2018	SO	08.45 – 20.00	10.00 – 10.55	Faszien Fit Mix	Natalie Geiger
			11.00 – 11.55	Langhanteltraining	Natalie Geiger
24.12.2018	MO	GESCHLOSSEN			
25.12.2018	DI	GESCHLOSSEN			
26.12.2018	MI	08.45 – 15:00	11.00 – 11.55	Yoga	Alexandra Klaes
27.12.2018	DO	07.00 – 23.00	10.00 – 10.55	Step	Gisela Köhler
			11.00 – 11.55	Pilates	Gisela Köhler
			18.00 – 18.55	Sling-Fit (A)	Gideon Kull
			19.00 – 19.55	Zumba	Ono Magro
			20.00 – 20.30	BBP	Ono Magro
28.12.2018	FR	08.45 – 22.30	09.00 – 09.55	Fit bis 100	Jasmin Hartmann
			10.00 – 10.55	Rücken Fit	Jasmin Hartmann
			18.00 – 18.30	Bauch intensiv	Natalie Geiger
			18.35 – 19.30	Rücken Fit	Natalie Geiger
			19.35 – 20.30	Happy Weekend	Natalie Geiger
29.12.2018	SA	09.45 – 20:00			
30.12.2018	SO	08.45 – 20:00	11.00 – 11.55	Yoga	Rebecca Motz

Liebe Fitness-Mitglieder,

wir wünschen Euch ruhige und besinnliche Weihnachten sowie ein gesundes und sportliches Jahr 2019! Euer Vitadrom-Team

DATUM	TAG	ÖFFNUNGSZEITEN	KURSZEITEN	KURSIHALT	BETREUUNG
31.12.2018	MO	GESCHLOSSEN			
01.01.2019	DI	GESCHLOSSEN			
02.01.2019	MI	07.45 – 23.00	08.00 – 08.55	Yoga	Rebecca Motz
			09.00 – 09.55	Yoga sanft	Rebecca Motz
			10.00 – 10.55	Cycling	Yvonne Boufercha
			11.00 – 11.30	Flexi Fitness	Yvonne Boufercha
			11.30 – 12.00	Rücken intensiv	Yvonne Boufercha
			15.00 – 15.55	Sling-Fit (A)	Christian Traxler
			18.00 – 18.55	Rücken-Fit	Tanja Marquart
			19.00 – 19.30	Bauch intensiv	Tanja Marquart
			19.35 – 20.30	Funktionelle Fitness	Tanja Marquart
03.01.2019	DO	07.00 – 23.00	10.00 – 10.30	Flexi Fitness	Nadine Perchinig
			10.30 – 10.55	Rücken intensiv	Nadine Perchinig
			11.00 – 11.55	Pilates (F)	Nadine Perchinig
			18.00 – 18.55	Sling-Fit (F)	Gideon Kull
			19.00 – 19.55	Yoga	Alexandra Klaes
			20.00 – 20.55	Zumba	Ono Magro
			21.00 – 21.30	BBP	Ono Magro
04.01.2019	FR	08.45 – 22:30	09.00 – 09.55	Fit bis 100	Nadine Perchinig
			10.00 – 10.55	Rücken Fit	Nadine Perchinig
			11.00 – 11.55	Pilates	Nadine Perchinig
			18.00 – 18.30	Bauch intensiv	Natalie Geiger
			18.35 – 19.30	Rücken Fit	Natalie Geiger
			19.35 – 20.30	Happy Weekend	Natalie Geiger
05.01.2019	SA	09.45 – 20:00	10.00 – 10.55	Yoga	Alexandra Klaes
06.01.2019	SO	08.45 – 20:00	10.00 – 10.55	Faszien-Fit-Mix	Natalie Geiger
			11.00 – 11.55	Langhanteltraining	Natalie Geiger

**Am Mittwoch 02.01.2019 findet kein Faszien-Fit-Mix im Gamecourt statt.
Alle Faszien-Fit-Mix Teilnehmer sind herzlich eingeladen, am Rücken-Fit Kurs im
Kursraum OG teilzunehmen.**